



gruppo SlowBike slowbikeap.it
Club Alpino Italiano - sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)
tel / fax. 0736 45158 - caiascoli.it



| | |
|---|---|
| ESCURSIONE | DATA: 9 e 10 maggio 2015 (sabato - domenica) |
| | REGIONE: Umbria |
| | ORGANIZZAZIONE: Intersezionale CAI Ascoli Piceno – Perugia – Spoleto |
| | DENOMINAZIONE: Due giorni di immersione nella meravigliosa cornice di Spoleto e della media Val Nerina con pernottamento al rifugio Casal del Piano. |
| IMPEGNO FISICO: lunghezza / dislivello: 1° giorno 39 km. / 1200 m. – 2° giorno 59 km. / 900 m. | |
| DIFFICOLTA' TECNICA: MC/MC | Le difficoltà MC/MC si riferiscono alla "Scala delle difficoltà" espressa dal Gruppo di Lavoro Cicloescursionismo della CCE. La doppia sigla MC/MC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa. MC: (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole |
| RIF. SEZIONE AP: A. Federici AE-C – 335/6575902 | |

| | |
|--------------|---|
| ORARI | RITROVO: ore 6.50 Porta Cartara – Ascoli Piceno |
| | PARTENZA: ore 7.00 con auto propria |
| | RITROVO SUL POSTO: ore 8.15 parcheggio piazzale della stazione di Spoleto (PG) |
| | INIZIO ESCURSIONE: ore 8.30 |
| | DURATA: 5 ore circa (primo giorno) – 5 ore circa (secondo giorno) oltre le soste |

DESCRIZIONE SINTETICA: Per le informazioni generali e per la logistica fare riferimento alla relazione del CAI di Spoleto pubblicata sul www.slowbikeap.it.

ISCRIZIONE: Modalità e costi di escursione: soci CAI € 25, quota comprensiva di pernottamento al Rifugio e cena autogestita; non soci: € 40 (quota comprensiva di pernottamento al Rifugio, cena autogestita e assicurazione obbligatoria). Le iscrizioni dei non soci vanno effettuate obbligatoriamente alla sede CAI di Via Cellini entro mercoledì 6 maggio, dalle ore 19 alle 20. La partecipazione per i soci va confermata entro il 6 maggio.

Per partecipare alle iniziative SlowBike, occorre consultare il Regolamento Escursioni, disponibile in sede o su www.slowbikeap.it

NOTE: Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività ed all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con se sufficienti scorte di acqua e cibo. E' necessario portare nello zaino la dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso, ecc). **Portare una pila frontale per l'attraversamento delle gallerie.** Per il pernottamento vedi anche le raccomandazioni contenute nella relazione del CAI di Spoleto. E' indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.

NB: È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi alla sede CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it